

7月 献立表【完了期】



令和4年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	サラダ風ちらし寿司 味噌汁 鶏ひき肉の煮物 バナナ	パンケーキ 牛乳	ツナ 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 油 薄力粉	キャベツ きゅうり 人参 焼きのり 昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ バナナ	穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 水 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー
2 土	軟飯 すまし汁 豚肉と野菜炒め キャベツの味噌和え オレンジ	バナナ蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 油 ごま 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ しめじ わかめ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり オレンジ バナナ	こいくちしょうゆ 塩 水 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー
4 月	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ 小松菜の和え物 オレンジ	ミルクゼリー	味噌 牛乳 きな粉	米 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 砂糖	昆布 干しいたけ なす 長ねぎ 小松菜 白菜 オレンジ アガー	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
5 火	軟飯 味噌汁 かれのい香り煮 手作りなめたけ和え バナナ	チーズコーンブレッド 牛乳	味噌 油揚げ かれい 牛乳 チーズ	米 ごま油 強力粉 薄力粉 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 白菜 小松菜 人参 えのき草 バナナ 玉ねぎ コーン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 塩 ドライイースト
6 水	そぼろ茄子丼 中華スープ 切干大根のサラダ オレンジゼリー	青のりポテト 牛乳	豚ひき肉 味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 ごま じゃが芋	なす 長ねぎ ピーマン 白菜 干しいたけ 切干大根 きゅうり トマト オレンジジュース アガー 青のり	こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 水 穀物酢 万能つゆ 塩
7 木	【小暑】刻みいなり混ぜ軟飯 そうめん汁 さつま芋とプロッコリーのサラダ スイカ	お星様パンケーキ 牛乳	いなりの皮 かつお節 牛乳	米 砂糖 そうめん さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 油	昆布 干しいたけ 人参 プロッコリー コーン すいか	穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 水 ベーキングパウダー
8 金	青のり軟飯 味噌汁 ツナじゃが 白菜としらすの和え物 チーズ	青菜おにぎり	味噌 木綿豆腐 ツナ しらす チーズ	米 ごま じゃが芋 ごま油	青のり 昆布 干しいたけ 大根 わかめ 万能ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 小松菜	塩 水 万能つゆ こいくちしょうゆ
9 土	チキンライス コンソメスープ もやしのサラダ オレンジ	蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 無塩バター 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ コーン 人参 しめじ ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり オレンジ	塩 チキンスープの素 トマトケチャップ 水 穀物酢 ベーキングパウダー
11 月	軟飯 味噌汁 鶏ささみのケチャップ煮 ひじきの煮物 オレンジ	ふかしかぼちゃの甘辛和え 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 小切麩 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 ひじき 人参 オレンジ 南瓜	水 塩 トマトケチャップ 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん
12 火	ピピン丼 中華スープ 春雨と野菜の和え物 バナナ	りんごゼリー	豚ひき肉 木綿豆腐	米 砂糖 油 ごま油 ごま 春雨	ほうれん草 もやし 人参 わかめ キャベツ バナナ りんごジュース アガー	こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 水 穀物酢
13 水	軟飯 コンソメスープ 豚肉と夏野菜の煮物 野菜スティック ヨーグルト	きな粉蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク きな粉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ なす トマト 大根 きゅうり	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん ベーキングパウダー
14 木	お野菜パン コンソメスープ 鶏肉の野菜ケチャップ煮 キャベツとコーンのソテー オレンジ	おかかおにぎり	鶏肉 かつお節	野菜パン 油 米	ほうれん草 人参 しめじ 玉ねぎ ピーマン キャベツ もやし コーン オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ
15 金	軟飯 味噌汁 たらのごま風味煮 マカロニの人参ドレッシングサラダ バナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 油揚げ たら 牛乳	米 ごま マカロニ フルーツパン	昆布 干しいたけ 大根 ほうれん草 人参 バナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 人参ドレッシング
16 土	軟飯 味噌汁 焼肉炒め 白菜の和え物 チーズ	パンケーキ	味噌 豚肉 チーズ	米 油 砂糖 ごま 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき草 小松菜 玉ねぎ パプリカ 白菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー
19 火	軟飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 手作りなめたけ和え バナナ	ミルクゼリーアップルソース	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 白菜 小松菜 えのき草 バナナ アガー りんごソース	水 塩 料理酒 こいくちしょうゆ 穀物酢 チキンスープの素 万能つゆ
20 水	冷やしうどん ジャーマンポテト オレンジ	コーンおにぎり	鶏肉	うどん ごま ごま油 砂糖 じゃが芋 油 米 無塩バター	きゅうり トマト 玉ねぎ パセリ オレンジ コーン	穀物酢 こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩
21 木	軟飯 味噌汁 たらの煮付け もやしときゅうりのマヨサラダ スイカ	マカロニポリタン 牛乳	味噌 木綿豆腐 たら 牛乳	米 砂糖 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油	昆布 干しいたけ 切干大根 もやし きゅうり 人参 すいか 玉ねぎ ピーマン	水 万能つゆ 料理酒 塩 トマトケチャップ チキンスープの素
22 金	【大暑】しらすきゅうり軟飯 味噌汁 鶏ささみとかぼちゃの煮物 大根のおかか和え オレンジ	蒸しパン 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 小切麩 薄力粉 砂糖	きゅうり 焼きのり 昆布 干しいたけ キャベツ えのき草 南瓜 大根 チンゲン菜 人参 オレンジ	万能つゆ 水 こいくちしょうゆ 塩 ベーキングパウダー
23 土	軟飯 コンソメスープ 肉団子のトマト煮 白菜のサラダ チーズ	きな粉パン 牛乳	豚ひき肉 チーズ きな粉 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 砂糖 油 食パン 無塩バター	人参 小松菜 玉ねぎ ダイストマト パセリ 白菜 きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 穀物酢
25 月	軟飯 味噌汁 鶏肉のコンソメ煮 キャベツのツナ和え バナナ	パンケーキ	味噌 高野豆腐 鶏肉 ツナ	米 砂糖 油 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ キャベツ 人参 バナナ	水 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
26 火	軟飯 コンソメスープ 肉じゃが トマトドレッシングサラダ オレンジ	オレンジゼリー	豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖	キャベツ 人参 パセリ 玉ねぎ 大根 チンゲン菜 オレンジ オレンジジュース アガー	チキンスープの素 塩 水 万能つゆ みりん トマトドレッシング
27 水	軟飯 味噌汁 かれのい煮つけ 小松菜の煮浸し チーズ	ゆでとうもろこし 牛乳	味噌 かれい 油揚げ チーズ 牛乳	米 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ わかめ 小松菜 もやし 人参 とうもろこし	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ
28 木	軟飯 レタスのスープ 豚肉と野菜のケチャップ炒め フレンチサラダ オレンジ	ごま塩おにぎり	豚肉	米 薄力粉 油 砂糖 ごま	人参 レタス 玉ねぎ ピーマン プロッコリー 大根 オレンジ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 穀物酢
29 金	わかめ軟飯 味噌汁 鶏ひき肉の煮物 きゅうりの甘酢和え チーズ	冷やし風そうめん	味噌 鶏肉 チーズ	米 小切麩 砂糖 そうめん ごま	わかめ 豚肉の煮 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり 白菜 人参	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん
30 土	茄子とチキンの和風スパゲティ コンソメスープ トマトサラダ バナナ	スイートポテト 牛乳	鶏肉 牛乳 スキムミルク	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 無塩バター	なす 玉ねぎ 焼きのり 南瓜 えのき草 小松菜 キャベツ コーン トマト バナナ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 水

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。